

Comparaison des déterminants psychologiques dans l'adoption de comportements actifs chez les personnes en excès de poids et les personnes de poids normal

Julie Wynants¹, Anne-Marie Etienne², Alexis Ruffault²

¹ Training Plus, Centre d'Accompagnement Sportif

² Unité de Recherche interfacultaire Santé et Société (URiSS), Université de Liège

Introduction

- L'Organisation Mondiale de la Santé [1] estime que 60% de la population mondiale ne pratiquerait pas suffisamment d'activité physique. Le manque d'activité physique est un facteur de risque du surpoids et d'obésité.
- Ainsi l'identification des facteurs sociocognitifs de l'adoption des comportements actifs représente un réel enjeu de santé publique, et plus précisément pour la prévention de l'excès de poids [2].

L'objectif de notre étude est d'identifier les déterminants sociocognitifs de l'activité physique spécifiques aux individus en excès de poids comparativement aux individus de poids normal.

Méthode

Participants

364 adultes tout-venants

- ✓ 73% femmes
- ✓ 18-71 ans
- ✓ $M_{IMC} = 24,08 \text{ kg/m}^2$

Mesures (enquête en ligne)

- Indice de masse corporelle (IMC)
- Stades du changement (SOC)
- Motivation (EMAPS)
- Croyances et intentions (TPB)
- Niveau d'activité physique (IPAQ)

Résultats

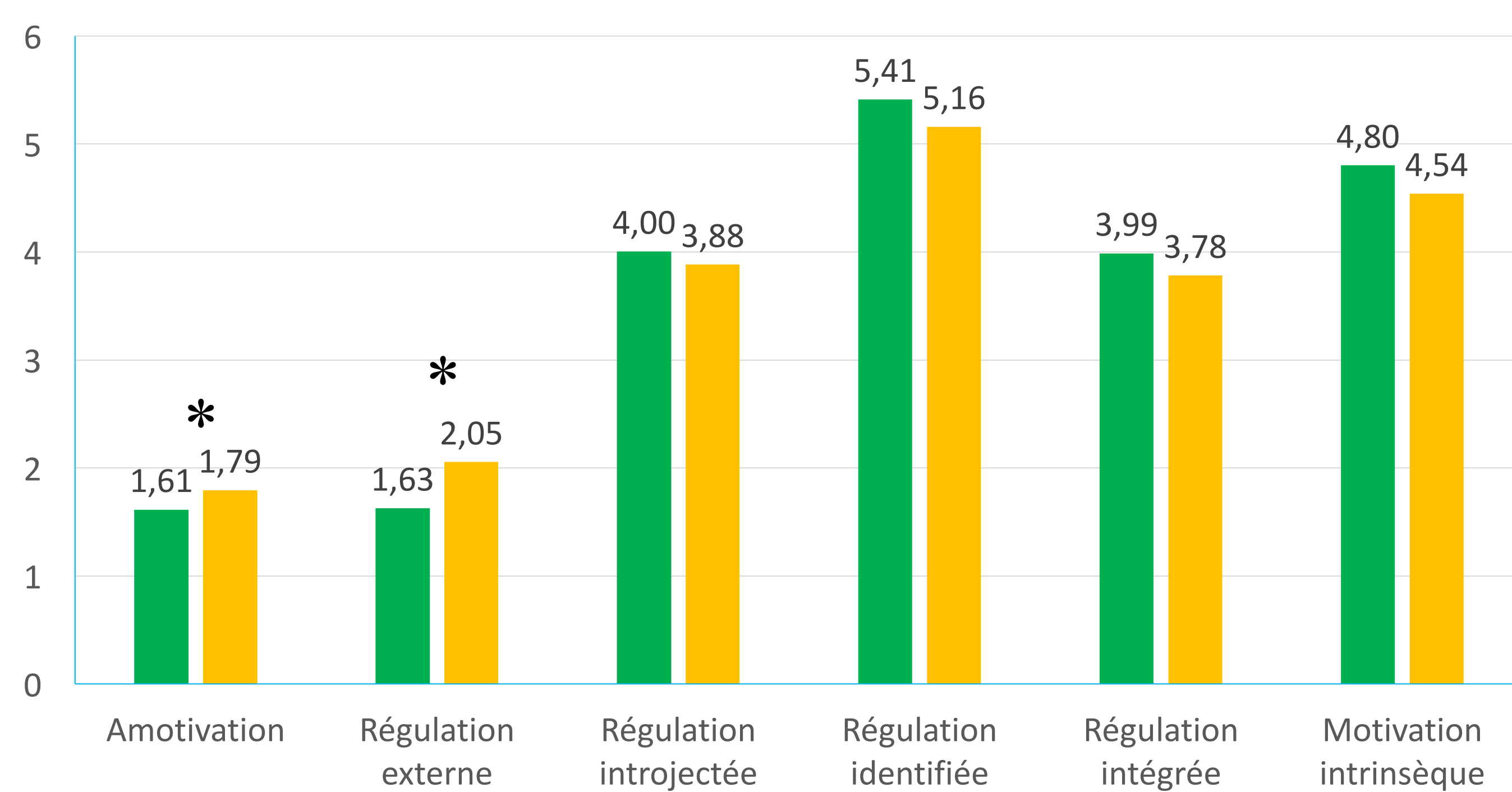
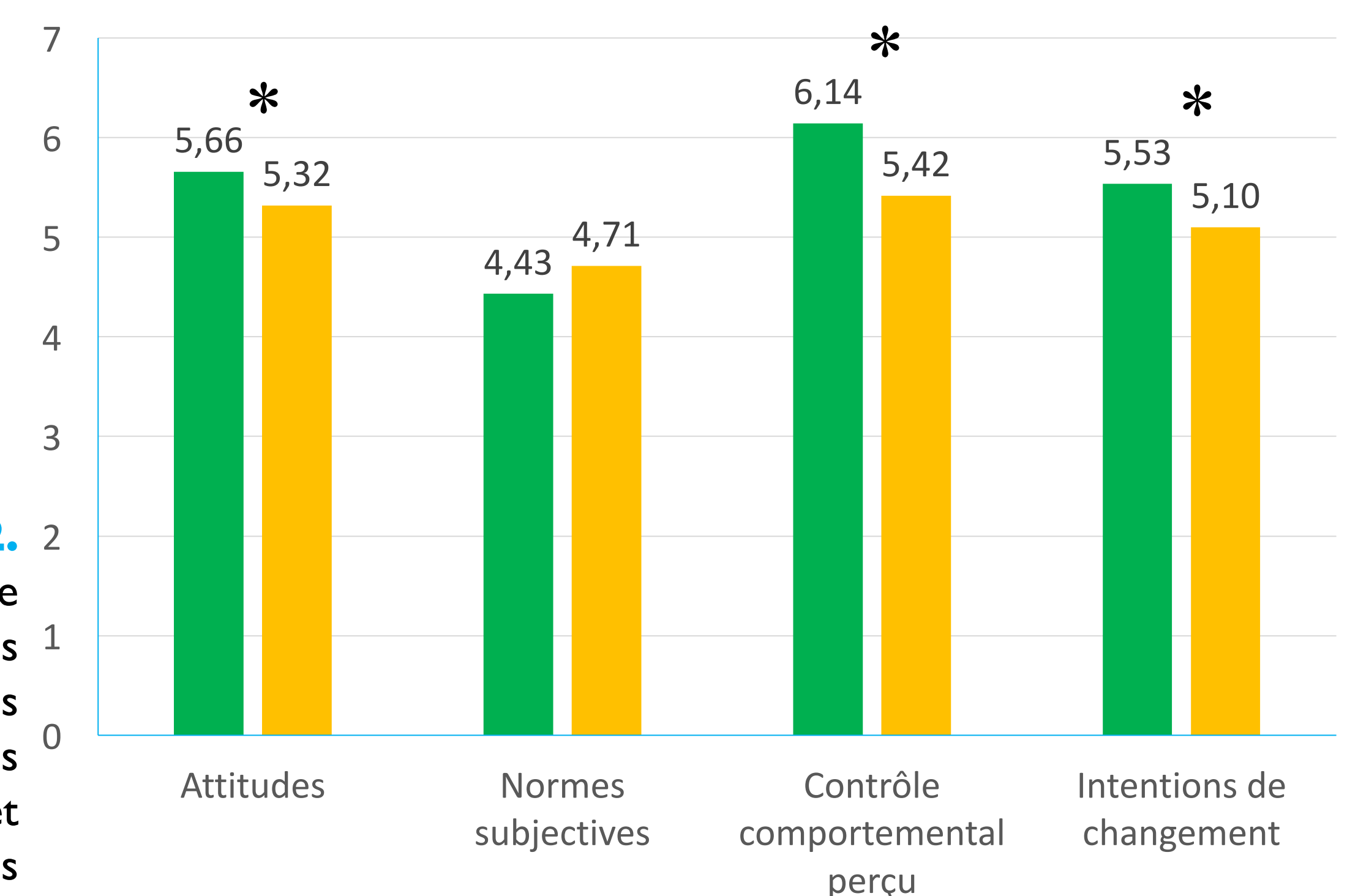


Figure 1. Comparaison entre les individus à poids normal et en excès de poids pour les variables motivationnelles

Figure 2. Comparaison entre les individus à poids normal et en excès de poids pour les croyances et intentions



	Poids normal		Surpoids ou obésité		p
	M	SD	M	SD	
Niveau d'activité physique (log)	11,43	1,05	11,29	1,15	ns
Score de sédentarité	6,47	2,96	6,49	3,53	ns
Indice d'autonomie relative	15,72	11,49	12,81	11,59	<0,05

Tableau 1. Comparaison entre les individus à poids normal et en excès de poids sur les mesures comportementales et l'indice d'autonomie relative

Individus de poids normal (n = 232)

Individus en excès de poids (n = 129)

* p < 0,05

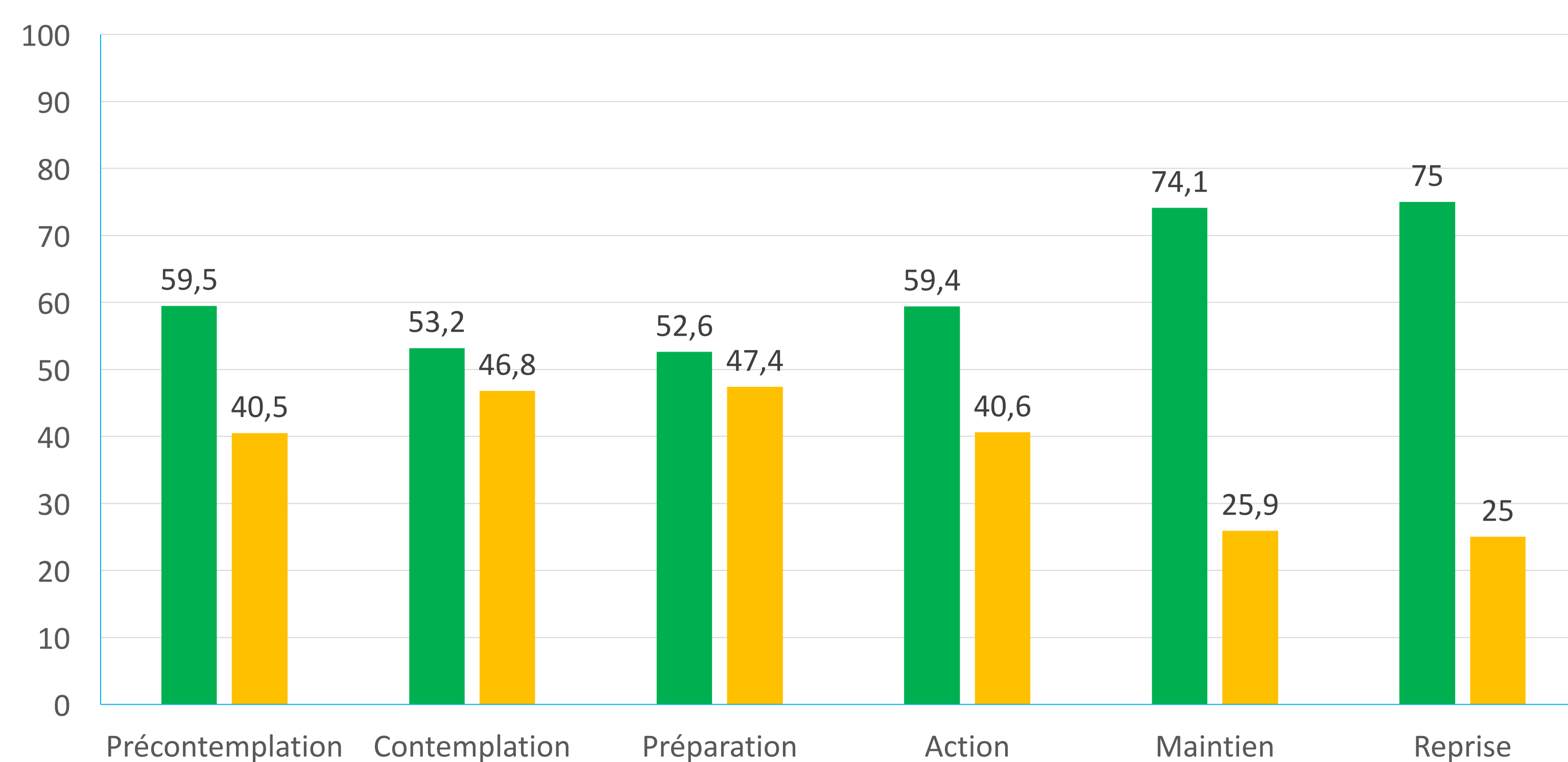


Figure 3. Proportion des individus à poids normal et en excès de poids en fonction des stades du changement

Discussion

- ✓ Les résultats sont en accord avec la littérature [3,4]
- ✓ Même s'ils ne présentent pas de différences significatives de leur niveau d'activité physique auto-rapportée, les individus en excès de poids semblent présenter des difficultés dans les processus sociocognitifs de l'adoption de comportements actifs comparativement aux individus à poids normal
- ✓ Il est possible que les individus en excès de poids aient surestimé leur niveau d'activité physique auto-rapporté. Les prochaines recherches sur les comportements actifs pourraient proposer des mesures objectives [5,6]
- ✓ Les interventions qui ont pour objectif d'améliorer le niveau d'activité physique des personnes en excès de poids pourraient cibler les croyances (contrôle perçu et les attitudes), l'intention de changement et tenir compte de la régulation externe ainsi que de l'amotivation de cette population

Références

[1] Organisation Mondiale de la Santé (2010) // [2] Wijndaele K, Duvigneaud N, Matton L, Duquet W, Delecluse C, Thomis M, Beunen G, Lefevre J, & Philippaerts RM (2009) // [3] Silva MN, Markland D, Carraça EV, Vieira PN, Coutinho SR, Minderico CS, Matos MG, Sardinha LB, Teixeira PJ (2011) // [4] Lee PH, Chang WY, Liou TH, Chang PC (2006) // [5] Lichtman SW, Pisarska K, Berman ER et al (1992) // [6] Walsh MC, Hunter GR, Sirikul B, and Gower BA (2004)